

Vragen en antwoorden over zwemslagen en het fungeren als official.

Dit document heeft de reglementaire status van "toelichting" en is daarmee bindend als uitleg voor de reglementen.

De aard van het officialschap

De officials zijn er om zwemwedstrijden te begeleiden en er voor te zorgen dat deze zo veel mogelijk met een gelijke toepassing van de regels verlopen.

Uitgangspunt is altijd 'TWIJFEL IS VOORDEEL ZWEMMER'.

Dit geldt niet alleen voor waarnemingen maar ook bij de uitleg van de regels.

Van oudsher is er altijd een interpretatie geweest bij de uitleg van regels; dit was al in de tijd dat er bij schoolslag en vlinderslag met 2 handen ook op gelijke hoogte moest worden aangetikt; gelijke hoogte werd al bereikt als er een minimale overlap van de twee handen was: vingertoppen van de ene hand op gelijke hoogte met de onderkant van de andere hand.

Dit uitgangspunt is één van de weinige dingen die in de loop van de jaren niet veranderd is. Indien het reglement uitgelegd moet worden, proberen we dit zodanig te doen dat er niet per se gediskwalificeerd hoeft te worden. Zie bijvoorbeeld het rugslagkeerpunt zoals regelmatig bij masters voorkomt ([RU5](#)).

Voor de officials, en speciaal de scheidsrechter, is het zaak om de juiste balans te vinden tussen een overmatige strengheid en het alles door de vingers zien.

Wijzigingen:

Sept 2014	ST12 en WL2 aangepast
Jan 2014	SC1 en SC5 aangepast;
Nov 2013	SC5 aangepast
Okt 2013	AL20 toegevoegd; tekst kp vlinder- en schoolslag aangepast (SC3)
Nov 2012	SC1 aangepast over vlinderbeenslagen

Zwemmen algemeen

- AL1. [Een baanlijn beetpakken](#)
- AL2. [Zwemmen of starten in een verkeerde baan](#)
- AL3. [De goot beetpakken of daaraan optrekken bij een keerpunt](#)
- AL4. [Waarnemen van al of niet overschrijding van 15 meter onder water](#)
- AL5. [Wanneer moet er overgezwommen worden](#)
- AL6. [Plaatsing bij gelijke tijden](#)
- AL7. [Opnemen tussentijden, 1e zwemmer estafette](#)
- AL8. [Gehandicapten](#)
- AL9. [Coaching](#)
- AL10. [Wangedrag](#)
- AL11. [Omschrijving van functie](#)
- AL12. [Wat moet er wel/niet op voorblad](#)
- AL13. [Verkeerde discode](#)
- AL14. [Wie schrijft het dis-voorstel](#)
- AL15. [Vaststellen uiteindelijke vva bij meer vva's](#)
- AL16. [Ingelaste recordpoging](#)
- AL17. [Badmuts, zwembril en neusklem](#)
- AL18. [Tape](#)
- AL19. [Prijswinnaars bij gelijke plaatsen](#)
- AL20. [Opnieuw zwemmen van een serie](#)

Start

- ST1. [De startprocedure](#)
- ST2. [Wanneer wordt een zwemmer uitgesloten bij een valse start](#)
- ST3. [Welke zwemmers worden uitgesloten bij een valse start](#)
- ST4. [Verschil AA en AB](#)
- ST5. [Wanneer een officiële waarschuwing](#)
- ST6. [Wat is het gevolg van een officiële waarschuwing](#)

- ST7. [Starten terwijl deelnemers nog niet stilstaan](#)
- ST8. [Starter fluit af terwijl hij dat niet mag](#)
- ST9. [Tenen in de goot bij rugslagstart en houding hoofd](#)
- ST10. [Verstoring door invloed van buiten](#)
- ST11. [Dovenstart](#)
- ST12. [Handdoek op startblok](#)

Schoolslag

- SC0. [Schoolslag algemeen](#)
- SC1. [Wanneer mag een vlinderbeenslag gemaakt worden](#)
- SC2. [Mag een zwemmer voorbij de 15 m boven water komen](#)
- SC3. [Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt](#)
- SC4. [Juiste omschrijving keerpunten](#)
- SC5. [Aantikken met 2 handen op elkaar of met vingertoppen](#)
- SC6. [Verticale beweging van de benen.](#)
- SC7.

Vlinderslag

- VL0. [Vlinderslag algemeen](#)
- VL1. [Mag er schoolslag-benen gezwommen worden](#)
- VL2. [Wat is het verschil tussen de discodes VC en VO](#)
- VL3. [Wanneer worden de armen niet over water naar voren gebracht](#)
- VL4. [Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt](#)

Rugslag

- RU0. [Rugslag algemeen](#)
- RU1. [Wanneer is rugligging verlaten](#)
- RU2. [Mag een gemist keerpunt hersteld worden](#)
- RU3. [Mag een gemist keerpunt hersteld worden](#)
- RU4. [Wat wordt verstaan onder een armdoorhaal met 1 of 2 armen](#)
- RU5. [Zijn er meer manieren om een goed rugslagkeerpunt te maken](#)
- RU6. [Zwemmer vrij in de beweging?](#)

Vrije slag

- VR1. [Wat mag er gezwommen worden tijdens een vrije slagnummer](#)
- VR2. [Er wordt een andere slag gezwommen; mag de gemaakte tijd voor die slag gelden](#)
- VR3. [Mag de deelnemer een gemist keerpunt herstellen](#)

Wisselslag persoonlijk

- WI1. [Waar moet je op letten bij de overgang van rugslag naar schoolslag](#)
- WI2. [Wat mag niet gezwommen worden bij het onderdeel vrije slag](#)

Estafette

- ES1. [Wat moet je aan de startzijde controleren](#)
- ES2. [Opstelling kamprechters, speciaal bij estafette wisselslag](#)
- ES3. [Controle op overname](#)

Zwemmen algemeen

- AL1. Een baanlijn beetpakken
De lijn beetpakken alleen is niet fout, ook niet als daar even aan gehangen wordt; het voorttrekken aan de lijn is wel fout (art. D16.7).
Wat daarna fout kan gaan, is dat de deelnemer een verkeerde slag maakt, bijvoorbeeld bij schoolslag eerst een arm over water brengt of bij rugslag eerst de borstligging aanneemt.
- AL2. Zwemmen of starten in een verkeerde baan
Een deelnemer moet blijven in de baan waarin deze is gestart (D16.6); het langer of korter verblijven in een andere baan, bijvoorbeeld na een keerpunt, betekent diskwalificatie.
Als een deelnemer in een andere baan is gestart dan op de startkaart staat, dan wordt dit

beschouwd als een fout van de jury (die had beter moeten opletten).

- AL3. De goot beetpakken of daaraan optrekken bij een keerpunt
De goot beetpakken en/of optrekken is niet fout. Optrekken levert geen voordeel op: het optrekken kost extra tijd en levert na het keren geen tijd- of snelheidswinst op.
- AL4. Waarnemen van al of niet overschrijding van 15 meter onder water
Dit kan alleen goed gebeuren wanneer de waarnemer (kamprechter) zelf op de 15 m staat, dus bij de valse-startlijn. Het hoofd moet bij de 15 meter het wateroppervlak doorbreken, dat mag dus op deze lijn zelf; hierbij bewust zijn van het effect van de snelheid van de zwemmer (geldt niet voor schoolslag).
- AL5. Wanneer moet er overgezwommen worden (D10)
Overzwemmen is bijna niet meer nodig: alleen voor wedstrijden met een (halve) finale kan dit noodzakelijk zijn. Als 2 deelnemers een gelijke tijd hebben voor 1 plaats, dan dient er overgezwommen te worden binnen één uur na het betreffende nummer; in overleg met de coaches kan hiervan afgeweken worden.
- AL6. Plaatsing bij gelijke tijden zonder elektronische tijdwaarneming (D16.17)
Er zijn hierbij twee mogelijkheden:
- gelijke tijden zijn gemaakt in verschillende series: de deelnemers krijgen dezelfde plaats.
 - Gelijke tijden in een zelfde serie met A/B-aanduiding(of i/ii): de A-tijd krijgt de eerdere plaats dan de B-tijd;
 - combinatie van a) en b): 1e serie Jan 25.30 A, Piet 25.30 B en 2e serie Klaas 25.30: Jan en Klaas krijgen de zelfde plaats (eerste) en Piet krijgt de daaropvolgende (derde). Indien zou moeten worden overgezwommen voor een plaats in (halve) finale, dan doet Piet niet mee.
Indien er twee plaatsen in (halve) finale beschikbaar zijn, worden Jan en Klaas geplaatst en valt Piet af, dus zonder overzwemmen.
- AL7. Opnemen tussentijden, 1^e zwemmer estafette (D13/D14)
Tussentijden gelden als officiële tijden voor inschrijving van andere wedstrijden als ze genoteerd staan in het proces-verbaal.
Tussentijden altijd laten opnemen, zeker voor de 1e zwemmer van een estafette.
De tijden worden genoteerd in een doorlopende reeks, dus 200 m, 300 m enz. (split-tijd, geen lap-tijd).
Voor de 2^e en volgende zwemmer in een estafette mogen de gepubliceerde tijden niet gebruikt worden als inschrijftijd; deze tijden kunnen alleen gebruikt worden als vergelijkingsmateriaal.
- AL8. Gehandicapten (bijlage D3)
Deelname van een gehandicapte dient vóór de wedstrijd aan de scheidsrechter te worden meegedeeld zodat deze de juryleden kan inlichten.
Ook indien de handicap duidelijk is en daarmee de afwijking van de zwemslag, is een gehandicaptenpaspoort nodig.
- AL9. Coaching
Van coaching kan alleen sprake zijn als een coach direct bij het bad staat, binnen het werkterrein van de jury.
Bij lange afstanden kan de coach met een bord informatie doorgeven indien dit maar gebeurt buiten het jurygebied.
- AL10. Ongepast dan wel wangedrag
Van wangedrag is sprake bij beledigende (schelden, gebaren) of dreigende gedragingen tegenover jury, organisatie of publiek. Bij dit type gedrag kan uitsluiting van een deelnemer voor de hele wedstrijd volgen. Van dit type gedrag dient rapport opgemaakt te worden.
Bij minder ernstige overtredingen en ook afhankelijk van de ernst van het gebeuren, kan volstaan worden met een uitsluiting voor een (volgend) nummer; bijvoorbeeld een deelnemer verstoort opzettelijk een start waaraan hij zelf niet deelneemt.
Van ongepast gedrag is geen sprake als een deelnemer op een tussenafstand een limiet

probeert te halen en daarna rustiger verder zwemt; wanneer de deelnemer bewust zo langzaam zwemt dat hij ruim als laatste binnenkomt dan kan dit aangemerkt worden als ongepast gedrag en volgt diskwalificatie.

AL11. Omschrijving van functie (eigen baan, 1 slag voor/na kp, start) (D13)

Tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen hebben tot taak om wat in hun eigen baan gebeurt, te beoordelen. Dus niet de baan ernaast tenzij dat voor specifieke situaties duidelijk door de scheidsrechter is aangegeven. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn indien een keerpuntcommissaris op twee banen moet letten.

Buiten het opnemen van tussentijden en eindtijd omvat de functie het beoordelen van de laatste slag voor keer- of eindpunt en het eindpunt zelf, en ook de eerste slag na start of keerpunt.

Speciaal dat laatste schiet er nog al eens bij in: na het tijd opnemen wordt direct een stap terug gedaan, wordt de tijd opgeschreven en wordt niet de eerste slag beoordeeld.

AL12. Wat moet er wel/niet op voorblad (bijlage D1c)

Dit is precies omschreven in bijlage D1C: meest vergeten wordt het aantal personen met AFGEM of NG en het aantal starts met NG ZA. Voor de klokcontrole kan volstaan worden met de melding dat deze gedaan is en akkoord bevonden is.

Niet (meer) op het voorblad hoeven de tijden van de klokcontrole, geen tijd bij discode EA, geen meldingen over dovenstarts of (aangevraagde) records. Per september 2011 is ook geen lijst van deelnemende verenigingen meer nodig.

AL13. Verkeerde discode

Een verkeerde discode is vervelend maar kan hersteld worden zolang de omschrijving van de diskwalificatie zelf maar goed is.

AL14. Wie schrijft het dis-voorstel

Degene die een fout waarneemt, schrijft zelf het voorstel. Dus een tw/kp die iets constateert, schrijft dit op en laat het niet over aan een kamprechter. De kamprechter kan uiteraard zelf ook een voorstel schrijven. Meerdere waarnemingen van hetzelfde feit versterkt de onderbouwing van een dis-voorstel.

AL15. Vaststellen definitieve volgorde bij meer vva's.

Kamprechters en de scheidsrechter stellen ieder hun eigen volgorde vast; dit hoort te gebeuren zonder onderling overleg, het is de eigen waarneming van een ieder.

De scheidsrechter beslist uiteindelijk over de definitieve volgorde en kan het jurysecretariaat instrueren hoe te handelen. Regel is dat de meerderheid telt; dus 2x 4-5 en 1x 5-4 geeft in de uitslag 4-5. De gezwommen tijden spelen bij het bepalen van de vva GEEN rol; deze worden eventueel later aangepast (middelen).

Indien er een even aantal vva's is, moet de scheidsrechter naar bevind van omstandigheden handelen.

AL16. Ingelaste poging voor een Nederlands record. (D20.3)

Bij wedstrijden met elektronische tijdwaarneming mag (de coach van) een deelnemer vragen om een individuele poging voor een Nederlands record te doen; deze hoeft niet vooraf aangemeld te worden bij de KNZB. De organisatie bepaalt of de mogelijkheid (tijd) aanwezig is voor dit extra nummer.

De jury behandelt dit als een gewoon nummer.

Van belang kan het zijn om de deelnemer en/of coach er op te wijzen dat bij het niet halen van het record de gemaakte tijd niet geldt als inschrijftijd voor bijvoorbeeld NK's.

AL17. Badmuts, zwembril en neusklem

Overlappen is toegestaan (zie foto), alleen een combinatie uit een stuk is verboden.

Een neusklem is geen hulpmiddel.



AL18. Tape

Tape mag niet meer gebruikt worden tenzij een dispensatie van de KNZB-bondsarts getoond kan worden. Deze wordt slechts bij (semi-)permanente medische indicatie verstrekt.

Een (medische) verklaring van een ander persoon kan nimmer worden gebruikt om tape toe te laten.

Het is toegestaan om twee vingers van een hand aan elkaar te tapen.

AL19. Prijswinnaars bij gelijke plaatsen

Bij gelijke tijden voor 2 prijswinnaars zullen de volgende medailles worden uitgereikt:

1^e plaats: 2x goud, geen zilver, 1x brons

2^e plaats: 1x goud, 2x zilver, geen brons

3^e plaats: 1x goud, 1x zilver, 2x brons

Bij gelijke tijden voor 3 prijswinnaars is de verdeling als volgt:

1^e plaats: 3x goud, geen zilver, geen brons

2^e plaats: 1x goud, 3x zilver, geen brons

3^e plaats: 1x goud, 1x zilver, 3x brons

Zie ook [AL6](#) over hoe te handelen bij gelijke tijden in de uitslag.

AL20. Opnieuw laten zwemmen van een serie

Soms kan de scheidsrechter besluiten dat het verloop van (de start van) een serie beïnvloed is door een gebeurtenis buiten zijn invloed. De scheidsrechter kan dan de deelnemers aan die serie de mogelijkheid geven opnieuw te zwemmen; de nieuw gemaakte tijd komt dan in de plaats van de eerste tijd.

Start (D17)

ST1. De startprocedure

De startprocedure begint met het lange fluitsignaal van de scheidsrechter.

Alleen de scheidsrechter kan deze procedure onderbreken indien hij vindt dat daar reden voor is zoals te veel geluid of een signaal van een jurylid. Dit onderbreken kan door een serie korte fluitsignalen (met de kans dat zwemmers het water in vallen) of door iets te zeggen als "van de blokken af" of "herstel".

De starter mag alleen de 1e start bij een 2-startswedstrijd affluiten; de scheidsrechter mag iedere start affluiten. Indien een scheidsrechter een start affluit, dient de starter het startsignaal te herhalen

ST2. **Wanneer** wordt een zwemmer uitgesloten bij een valse start

Een zwemmer die blijft bewegen of even stil staat en weer gaat bewegen na het 'op uw plaatsen' en daarmee voorkomt dat het startsignaal gegeven kan worden, dient te worden uitgesloten. Bij een 2-startswedstrijd geldt dit enkel voor de 2^e start (is vergelijkbaar met een 1-startprocedure).

Dit geldt ook voor een deelnemer die in het water valt voor het startsignaal.

De sr dient in zo een geval de start te onderbreken door een fluitsignaal; de sr dient daarom met de fluit in de mond de startprocedure te volgen..

ST3. **Welke** zwemmers worden uitgesloten bij een valse start.

Iedere zwemmer die beweegt of in het water valt tot het moment dat de sr de start affluit, dient te worden gediskwalificeerd. Bij een 2-startswedstrijd geldt dit enkel voor de 2^e start.

ST4. Verschil AA en AB

AA betekent dat de deelnemer te vroeg bewogen heeft bij de start en wel gezwommen heeft:

AB betekent dat de deelnemer bij de start al uitgesloten is en dus niet heeft gezwommen.

Bij deze laatste code heeft de scheidsrechter de start afgefloten.

ST5. Wanneer een officiële waarschuwing

Een officiële waarschuwing komt alleen voor bij de 1e start bij 2-startswedstrijden. Deze waarschuwing wordt gegeven als een deelnemer zo snel een valse start maakt dat de sr (eventueel in overleg met de starter) oordeelt dat er net geen sprake is van een opzettelijke

valse start waarop directe uitsluiting voor dat nummer volgt.

De sr kan dan tegen de deelnemer iets zeggen als "ik beschouw dit als een bijna opzettelijke valse start; bij herhaling word je uitgesloten voor dat nummer".

ST6. Wat is het gevolg van een officiële waarschuwing.

Bij herhaling van een bijna opzettelijke valse start wordt de betreffende deelnemer uitgesloten en begint daarna weer met een schone lei.

ST7. Starten terwijl deelnemers nog niet stilstaan

Dit mag niet; de starter moet wachten tot alle deelnemers stil staan. Als het startsignaal toch gegeven wordt, dient de sr af te fluiten en moet opnieuw gestart worden zonder dat er enige uitsluiting van een deelnemer is.

Deze start telt niet mee.

ST8. Starter fluit af terwijl hij dat niet mag

Informatie bij de FINA levert op dat dit geen toepassing van C13 oplevert. De start gebeurt opnieuw en de te vroeg gestarte deelnemer wordt uitgesloten.

ST9. Tenen in de goot bij rugslagstart en houding hoofd.

De deelnemer mag niet in de goot staan; als de voeten tegen het platte deel van de muur staan en de tenen net tegen het ronde deel van de goot rusten, dan is er geen sprake van staan in de goot.

Als de starter of sr voor het 'op uw plaatsen' constateert dat een deelnemer in de goot staat, dan kan (en dient) hij de zwemmer hierop te attenderen; als de deelnemer na het 'op uw plaatsen' in de goot gaat staan, dan affluiten (bij 1^e start van 2-startswedstrijd) of na afloop van de race diskwalificeren.

De deelnemer hoeft het hoofd niet gericht te houden naar het startblok.

ST10. Verstoring door invloed van buiten

Een start kan beïnvloed worden door een fluitsignaal van iemand anders dan de starter, een telefoon die afgaat of een ander onverwacht en storend geluid.

De start dient afgefloten te worden en opnieuw gedaan te worden.

ST11. Dovenstart

Een aanvraag voor een dovenstart dient altijd gehonoreerd te worden.

Bij een dovenstart maakt de starter een armbeweging gelijktijdig met het startsignaal. Bij elektronische tijdwaarneming kan een startlamp gebruikt worden; overleg met deelnemer of coach over het gebruik hiervan wordt aanbevolen.

ST12. Handdoek op startblok

Het leggen van een handdoek op een startblok voor het starten wordt beschouwd als gebruik maken van een hulpmiddel en is dus niet toegestaan.

Afdrogen van het oppervlak of het leggen van een handdoek voor het blok is toegestaan.

Bij Alle gehandicapten kan-mogen een niet opgevouwen handdoek gebruikt-leggen op het startblok. worden indien gevaar bestaat voor verwonding door het oppervlak van het startblok.

Schoolslag (D.18.3)

SC0. Schoolslag algemeen.

- *Tijdens iedere volledige cyclus van één armslag en één beenslag moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Een deel van het hoofd moet daarbij daadwerkelijk worden blootgesteld aan de lucht. Golfjes over het hoofd zijn niet toegestaan.*
- *Drijft een deelnemer na de start en/of keerpunt uit naar het wateroppervlak, dan geldt het bij het eerste gedachtestreepje gestelde.*
- *Het is alleen bij de eerste armslag na de start en na de keerpunten toegestaan de handen volledig naar achteren tot aan de benen door te halen.*
- *Er mag na start en keerpunt tijdens de eerste armslag één dolfinbeenslag worden gemaakt. Met andere woorden: vanaf het moment dat de armslag wordt ingezet -op het moment dat de handen uit*

elkaar worden bewogen- mag de vlinderbeenslag worden gemaakt. Daarna dient een schoolslagbeenslag te worden gemaakt.

De neergaande vlinderbeenslag wordt uiteraard gevolgd door een opgaande beenbeweging ter inzetting van de schoolslagbeenslag

- *Indien een deelnemer vóór het aantikken bij keer- en/of eindpunt geen volledige cyclus meer kan maken is het alleen toegestaan een armslag te maken. Ook hierbij moet het hoofd een keer boven water gekomen zijn en mag de deelnemer geheel onder water zijn bij het aantikken.*

SC1. Wanneer mag een vlinderbeenslag gemaakt worden.

De vlinderbeenslag mag gemaakt worden na het inzetten van de eerste armslag, niet daarvoor.

Voorwaarde is dat de vlinderbeenslag gevolgd wordt door een normale schoolbeenslag.

In tegenstelling tot de eerdere uitleg wordt nu geaccepteerd dat er in de eerste armslag na start en keerpunt een rustmoment ingelast wordt; tijdens dit rustmoment mag de vlinderbeenslag gemaakt worden. Dit rustmoment kan al als de slag nog maar net begonnen is, in feite niet te zien is dat de armslag begonnen is.

In één situatie mag gezegd worden dat de armslag nog niet begonnen is: dat is als de deelnemer de handen op elkaar of vast houdt. Als hierbij de vlinderbeenslag gemaakt wordt, volgt diskwalificatie wegens het te vroeg maken van deze slag.

Voor het overige zal de instructie aan de jury luiden dat de waarneming gericht moet zijn op het maken van niet meer dan één vlinderbeenslag.

SC2. Mag een zwemmer voorbij de 15 m boven water komen

Bij de schoolslag mag dat; daar is alleen bepaald dat het hoofd het wateroppervlak moet doorbreken voor de armen bij de 2e armslag op het wijdst van hun beweging zijn.

SC3. Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt

Zwemmers moeten met twee handen gelijktijdig aantikken. Zeker de betere zwemmers trekken een hand na het (juist) aantikken snel terug om het keerpunt in te zetten. Als niet goed opgelet wordt, lijkt dit op het met maar 1 hand aantikken.

Een zwemmer mag na het aantikken de borstligging verlaten als die maar weer is ingenomen bij het loslaten van de wand na het keren.

SC4. Juiste omschrijving keerpunten.

Vaak wordt geschreven “ongelijk aangetikt” terwijl dit moet zijn “ongelijktijdig aangetikt”. De 1^e omschrijving duidt ook op aantikken op ongelijke hoogte en dat mag.

Let ook op het verschil tussen “met 1 hand aantikken” en “ongelijktijdig aantikken”.

SC5. Aantikken met 2 handen op elkaar of met vingertoppen.

Bij het aantikken is het niet nodig dat met de volle hand wordt aangetikt, alleen met bijvoorbeeld de vingertoppen is voldoende (als het maar gelijktijdig is). Dit kan ook zijn met één platte hand en van de tweede de vingertoppen.

De handen dienen gescheiden te zijn bij het aantikken; dit moet uitgelegd worden als ‘niet over elkaar’. Zie onderstaand plaatje van de FINA.

Separated Hands

"Separated" means that the hands cannot be stacked one on top of the other. It is not necessary to see space between the hands. Incidental contact at the fingers is not a concern.

OK



Separated means:
No stacked hands



SC6. Verticale beweging van de benen.

Een verticale beweging van de benen (buiten de eerste slag na start/keerpunt) is alleen verboden indien het gaat om een stuwende (neerwaartse) beweging. Alleen een beweging omhoog en/of omlaag zonder stuwing is toegestaan.

Vlinderslag (D18.4)

VL0. Vlinderslag algemeen

Over de plaats waar de handen/armen in het water steken is niets bepaald, zolang de handen bij de insteek voor het hoofd in het water gaan. Na de insteek van de handen mogen de armen onderwater uitsluitend naar voren worden gestrekt om daarna de armdoorhaal naar achteren in te zetten. Het doorstrekken van de armen mag niet leiden tot een extra stuwbeweging zoals een voorwaartse kleine schoolslagarmbeweging.

VL1. Mag er schoolslag-benen gezwommen worden.

Niet bij 'normale' wedstrijden, alleen bij masterswedstrijden.

VL2. Wat is het verschil tussen de discodes VC en VO.

VC is de meest voorkomende code: hierbij gaan de armen door het water naar voren.

VO betreft de situatie dat de zwemmer de armen stil voor zich houdt en alleen beenslagen maakt.

VL3. Wanneer worden de armen niet over water naar voren gebracht.

Bij het naar voren brengen mogen de armen wel slepen door het wateroppervlak zolang de bovenkant van de armen maar zichtbaar blijft; volkomen vrij van het wateroppervlak blijven is geen vereiste.

VL4. Waarop moet je attent zijn bij het controleren van een keerpunt

[zie schoolslag, nr. SC3 en SC5.](#)

Rugslag (D18.2)

RU0. Rugslag algemeen

- *Tijdens de keerpuntactie moet met een deel van het lichaam de wand worden aangetikt. Als tijdens het keren de rugligging wordt verlaten, wordt de afzet met de voet(en) beschouwd als het aantikken met een deel van het lichaam tijdens de keerpuntactie. Is ook met bijvoorbeeld de hand de wand aangeraakt, dan is dat geen reden tot diskwalificatie.*
- *Direct na het op de borst draaien dient het keerpunt ingezet te worden. Die inzet kan gebeuren met een armdoorhaal (1 of 2 armen). Tijdens die armdoorhaal mogen onbeperkt beenslagen (ter ondersteuning van het nemen van het keerpunt) worden gemaakt. Het keerpunt moet ononderbroken gemaakt worden en tijdens de keerpuntactie moet de wand met enig lichaamsdeel worden aangeraakt (is meestal het afzetmoment) en na het loslaten van de kant moet de rugligging weer zijn ingenomen.*
- *Op de borstzijde uitdrijven is dus niet toegestaan. Als echter na het op de borst draaien direct begonnen wordt met een armdoorhaal -ook al gebeurt dit langzaam- dan betekent dit dat de keerpuntactie wordt ingezet en dus ook ondersteunende beenslagen zijn toegestaan. Een extra armslag om het keerpunt te kunnen volbrengen blijft verboden.*
- *Met het 'op de borstzijde uitdrijven is niet toegestaan' wordt bedoeld het tijdens de race verlaten van de rugligging zonder het keerpunt in te zetten.*
- *De lengte van de keerpuntactie is sterk afhankelijk van de lengte van de zwemmer en/of de aanzwemsnelheid. Het kan dus zijn dat na het op de borst draaien het net lijkt alsof er eerst heel even wordt 'uitgedreven' voordat de armdoorhaal wordt ingezet. Dit is echter niet het uitdrijven dat in de toelichting wordt bedoeld. Als een zwemmer te vroeg op de borst draait en de keerpuntactie nog niet kan inzetten, omdat de bassinwand nog te ver verwijderd is, en derhalve nog even moet uitdrijven om een succesvol keerpunt te kunnen maken, dan is er sprake van uitdrijven of te wel rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.*

RU1. Wanneer is rugligging verlaten

De rugligging is verlaten wanneer de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90° of meer met wateroppervlak.

De houding van het hoofd of arm/hand (vooral bij het einde rugslag in de wisselslag persoonlijk) is daarbij niet van belang.

RU2. Wanneer moet het keerpunt ononderbroken gemaakt worden.

Het keerpunt moet alleen ononderbroken gemaakt worden als de rugligging wordt verlaten. Een deelnemer die op de rug blijft liggen hoeft het keerpunt niet in 1 doorlopende beweging te maken.

Indien de deelnemer op de borst is gedraaid mag de deelnemer beenslagen maken gedurende de tijd dat de armdoorhaal gemaakt wordt.

RU3. Mag een gemist keerpunt hersteld worden.

Een deelnemer die op de borst draait, moet het keerpunt ononderbroken maken en kan bij missen van het keerpunt dit dus niet herstellen.

Als de deelnemer op de rug blijft, kan een keerpunt wel hersteld worden.

RU4. Wat wordt verstaan onder een armdoorhaal met 1 of 2 armen.

Er mag één doorhaal gemaakt worden met óf 1 arm óf gelijktijdig met 2 armen. De 2^e arm kan tijdens het draaien naar de borstligging bijgehaald zijn.

In geen geval mogen twee aparte doorhalen gemaakt worden.

RU5. Zijn er meer manieren om een goed rugslagkeerpunt te maken

Speciaal bij masters komt de volgende beweging nogal eens voor: net voor het keerpunt draait de deelnemer op de borst en tikt aan en kantelt als het ware achterover weer in rugligging, zet af en gaat terug.

Zolang dit ook een doorgaande (ononderbroken) beweging is, is dit keerpunt goed.

RU6. Zwemmer vrij in de beweging?

Deze bepaling stamt uit de tijd dat bij rugslag eerst ook in rugligging aangetikt moest worden. Deze bepaling is nu dan ook niet meer van toepassing.

Vrije slag (D18.1)

VR1. Wat mag er gezwommen worden tijdens een vrije slagnummer.

Een deelnemer mag zwemmen wat deze wil; er mag zo veel gewisseld als de deelnemer zelf wil. Er vindt geen controle plaats op het juist uitvoeren van die slag, de enige voorwaarde

voor de keerpunten blijft het met enig lichaamsdeel aanraken van de wand.
De enige beperking ligt bij de wisselslag waarbij geen school-, vlinder- of rugslag mag worden gezwommen tijdens het vrije-slagdeel.

VR2. Er wordt een andere slag gezwommen; mag de gemaakte tijd voor die slag gelden
Nee. Als een deelnemer schoolslag zwemt, wordt de tijd alleen genoteerd als vrije slag.

VR3. Mag de deelnemer een gemist keerpunt herstellen
Ja, dat mag.

Wisselslag persoonlijk (D16.15)

WI1. Waar moet je op letten bij de overgang van rugslag naar schoolslag.

Het keerpunt moet in rugligging worden aangetikt. Alleen de positie van de hoogst liggende schouder is van belang. Een deelnemer kan met de hand over het hoofd reiken om aan te tikken, dat is toegestaan zolang de schouderpositie maar goed is.

Een deelnemer kan ook een achterwaartse koprol maken. Zolang maar aangetikt wordt voor de deelnemer de verticale positie gepasseerd is, is dit akkoord.

WI2. Wat mag niet gezwommen worden bij het onderdeel vrije slag.

Veel deelnemers beginnen met enkele slagen vlinderslagbenen; dit is geen volledige vlinderslag dus toegestaan. Dat geldt ook als er een andere onvolledige slag gemaakt wordt.
Zie VR1

Estafette (D16.13, .14, .16, .20)

ES1. Wat moet je aan de startzijde controleren.

De tijdwaarnemers dienen de namen en de startvolgorde van de deelnemers te controleren. Voor de controle van de startvolgorde moet het startkaartje worden gebruikt, omdat daarop door de J de laatste wijzigingen zijn aangebracht.

ES2. Opstelling kamprechters, speciaal bij estafette wisselslag.

Bij de estafette wisselslag dienen de kamprechters en scheidsrechter onderling de taken zo te verdelen dat er controle is op overname maar ook op de uitvoering van de slagen. Dus niet met zijn allen kijken naar alle overnames en de zwemmers maar laten zwemmen.

Zie voor de vrije slag wat bij Wisselslag persoonlijk staat (WI2)

ES3. Controle op overname.

De nieuwe zwemmer mag bewegen voordat de vorige zwemmer heeft aangetikt. Het is voldoende als de tenen van de nieuwe zwemmer nog contact hebben met het startblok als de vorige zwemmer aantikt.

Het blijkt dat snel gedacht wordt dat een overname fout is terwijl bij elektronische tijdwaarneming blijkt dat er nog 2- á 3-tiende seconde overlap is tussen beide zwemmers. Wees dus voorzichtig met de conclusie dat een overname fout is.